



1月 献立表



令和6年度

西東京市立田無第四中学校

日 曜	献立名	飲み物	1群・2群 たんぱく質・無機質 体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 エネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	1食あたり たんぱく質
9 木	かやくごはん 白みそ鍋 白玉汁粉	牛乳	牛乳,鶏胸肉,油揚げ,豚肩肉 かまぼこ,白みそ,あずき(乾)	胚芽精米,もち米,なたね油 白こんにゃく 白玉だんご,三温糖	にんじん,ごぼう,根しょうが 大根,白菜,えのき茸 生しいたけ	782 kcal 29.1 g
10 金	アルファ化米 麻婆豆腐 パンサンスー はれひめ	牛乳	牛乳,押し豆腐,豚ひき肉,赤みそ	アルファ化米,なたね油 三温糖,でんぷん 緑豆はるさめ,ごま油	にんにく,根しょうが,長ねぎ にんじん,ら,キャベツ きゅうり,はれひめ(みかん)	717 kcal 32.2 g
14 火	ねぎチャーハン おこげのスープ みかん	牛乳	牛乳,豚肩肉,なると 卵,鶏もも肉	胚芽精米,なたね油 ごま油,三温糖 揚げ油(米白絞油),おこげ	根しょうが,にんじん,玉ねぎ 長ねぎ,葉ねぎ,大根,長ねぎ 小松菜,みかん	700 kcal 25.4 g
15 水	ポークカレーライス 大根とハムのサラダ ぼんかん	ショア	ショア(フレーン) 豚肩肉,ポークハム	胚芽精米,なたね油 じゃがいも,小麦粉 バター,三温糖	にんにく,根しょうが,玉ねぎ にんじん,大根,きゅうり,ぼんかん	761 kcal 24.8 g
16 木	黒豆入りちらしずし 白身魚の西京焼き 五目汁	牛乳	牛乳,油揚げ,卵,黒豆(乾) 白身魚,白みそ,鶏もも肉 かまぼこ	胚芽精米,三温糖 なたね油,上白糖	かんぴょう(乾),にんじん,ごぼう 大根,ごぼう,小松菜,長ねぎ	734 kcal 30.9 g
17 金	黒砂糖ねじりパン ポークシチュー ハーブチキンサラダ	牛乳	牛乳,豚肩肉,鶏胸肉	黒砂糖ねじりパン なたね油,じゃがいも バター,小麦粉,三温糖	玉ねぎ,にんじん,きゅうり トマト,キャベツ,にんにく	761 kcal 29.3 g
20 月	中華おこわ さばの香味焼き 春雨とメンマのスープ	牛乳	牛乳,豚肩肉,さば 赤みそ,鶏胸肉,木綿豆腐	胚芽精米,もち米,なたね油 三温糖,ごま油,白すりごま 緑豆はるさめ	たけのこ,にんじん,根しょうが にんにく,長ねぎ,メンマ,水菜	766 kcal 35.0 g
21 火	キムチラーメン 三色ソテー 洋梨のヨーグルトかけ	牛乳	牛乳,豚肩肉,ベーコン フレーンヨーグルト	蒸し中華めん なたね油,三温糖	にんにく,根しょうが,もやし 白菜キムチ,長ねぎ,ほうれん草 キャベツ,にんじん,洋なし缶詰	701 kcal 29.1 g
22 水	ごはん かつおのふりかけ じゃがいものそぼろ煮 のりあえ	牛乳	牛乳,かつお粉 豚ひき肉,生揚げ 焼き竹輪,刻みのり	精白米(コシヒカリ) 三温糖,白いりごま,なたね油 じゃがいも,糸こんにゃく,でんぷん	根しょうが,にんじん,キャベツ	745 kcal 32.3 g
23 木	ごはん 豚肉のしぐれ煮 ゆず白菜 のっぺい汁	牛乳	牛乳,豚肩肉,赤みそ 鶏胸肉,木綿豆腐,油揚げ	精白米(コシヒカリ) なたね油,三温糖,里いも 白こんにゃく,でんぷん	根しょうが,ごぼう,きゅうり にんじん,白菜,ゆず,大根 生しいたけ,長ねぎ	725 kcal 32.5 g
24 金	わかめごはん くじらの竜田揚げ かぶのサラダ 田舎汁	東京牛乳	牛乳,炊き込みわかめ くじら肉(赤肉),生揚げ 赤みそ,白みそ	胚芽精米,でんぷん 上新粉,揚げ油(米白絞油) なたね油,三温糖,こんにゃく	根しょうが,かぶ,きゅうり 大根,にんじん,ごぼう,長ねぎ	778 kcal 38.3 g
27 月	チキンライス ツナサラダ コーンスープ	牛乳	牛乳,ベーコン,鶏もも肉 ツナ(フレーク),卵	胚芽精米,なたね油 バター,三温糖,でんぷん	玉ねぎ,マッシュルーム レモン,キャベツ,きゅうり 赤ピーマン,玉ねぎ ホールコーン,クリームコーン缶	705 kcal 27.4 g
28 火	野沢菜じゃごごはん みそ煮込みおでん おひたし	牛乳	チリメンジャコ,生揚げ はんぺん,白みそ,赤みそ かつお節(おかか)	胚芽精米,もち米,なたね油 白いりごま,じゃがいも こんにゃく,竹輪,中ざら糖	のざわな漬,大根 白菜,もやし,にんじん	682 kcal 27.0 g
29 水	スパゲティペスカトーレ ハムサラダ モカケーキ	牛乳	えび,いか,ベーコン 粉チーズ,ポークハム 卵,調理用牛乳	スパゲティ,オリーブ油 なたね油,三温糖 小麦粉,バター	にんにく,玉ねぎ,にんじん トマト缶,キャベツ,きゅうり ブロッコリー	898 kcal 35.5 g
30 木	きのこごはん ぶり大根 野菜のみそだれ	牛乳	牛乳,豚肩肉,油揚げ ぶり,赤みそ	胚芽精米,もち米,三温糖 なたね油,じゃがいも こんにゃく,三温糖 ごま油,白いりごま	にんじん,本しめじ,舞茸 根しょうが,大根,生しいたけ キャベツ,もやし	702 kcal 31.4 g
31 金	ガーリックトースト 白菜のクリーム煮 マカロニサラダ ぼんかん	牛乳	牛乳,豚肩肉,ベーコン,調理用牛乳 生クリーム,ポークハム	食パン,L Tマーガリン じゃがいも,小麦粉,バター なたね油,マカロニ オリーブ油,三温糖	にんにく,パセリ,白菜 玉ねぎ,にんじん,きゅうり キャベツ,ぼんかん	747 kcal 26.2 g

◎食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご不明な点等ございましたら、栄養士にお尋ね下さい。

1月給食だより

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなる
ような、魅力のある給食作りに努めていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願いいたします。



日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。



学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後（昭和20～30年代）	現在
 私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。	 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	 地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、正解の料理など、食育の教材となる給食。

12月の食材の主な産地について



（令和6年12月24日現在）

西東京	北海道	青森	岩手	茨城	埼玉	千葉	静岡	高知	チリ
じゃが芋	じゃが芋	ごぼう	鶏肉	白菜	ほうれん草	にんじん	セロリ	しょうが	さけ
にんじん	玉ねぎ	りんご	栃木	さつまいも	小松菜	キャベツ	岡山	福岡	ノルウェー
小松菜	コーン	鶏肉	きゅうり	豚肉	きゅうり	にら	マッシュルーム	えのき茸	アイスランド
大根	昆布	秋田	群馬	小麦粉	里芋	小麦粉	愛媛	九州	さば
キャベツ	みそ	長ねぎ	小麦粉	新潟	神奈川	長野	メンマ	しいたけ	インド・ミャンマー
里芋	大豆	わらび	米	もち米	大根	えのき茸	みかん	たけのこ	えび
しいたけ	生クリーム					しめじ	はれひめ	いか	